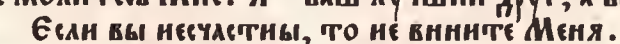


Я - Истина, а вы не верите Мне. Я - Жизнь, а вы не ищите Меня.
Я - Учитель, а вы не слушаете Меня. Я - Господь, а вы не повинуетесь Мне.
Я - ваш Бог, а вы не молитесь Мне. Я - ваш лучший друг, а вы не любите Меня.


БЛАГОВЕСТ

ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ АРХИЕПИСКОПА УРАЛЬСКОГО И ГУРЬЕВСКОГО АНТОНИЯ



10 июля 2009 года, №28 (555)
г. Уральск

У первых христиан был обычай: поначалу спрашивать не том, как жил человек, а как окончил он свои дни— быть может, вспоминая о благоразумном разбойнике, который за одно только покаяние перед самой смертью удостоился войти вместе со Христом в рай.

Разными были земные судьбы апостолов Петра и Павла, по праву прозванных Церковью «первоверховными», но, согласно преданию, оба они приняли мученическую кончину в один год 67 по Рождестве Христовом при императоре Нероне и в одном городе — Риме. Там же, в Риме, почивают святые останки обоих — мощи. Посмертная



водились раскопки, в ходе которых под престолом обнаружились замурованные в стене кости и рядом с ними обломок с надписью: «Петр находится здесь». Они после долгих исследований были признаны в 1968 году подлинными мощами первоверховного ученика Спасителя и размещены в двенадцати прозрачных ковчежцах под главным соборным престолом. Перед ними постоянно горят 99 лампад, а престол увенчан великолепною сенью высотой с пятиэтажный дом работы скульптора Бернини.

Над могилою апостола Павла в соборе его имени сохранилась плита, положенная в IV веке императором Константином. Стоящая поверх нее большая базилика, вторая по величине в Риме после собора Петра, была в 1823 году опустошена жестоким пожаром, сохра-

Праздники

10 июля - Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского. Иоанны, с Днем Ангела!

11 июля - Прп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев.

12 июля - Неделя 5-я по Пятидесятнице. **Славных и всехвальных первоверховных апостолов Петра и Павла.**

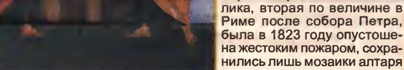
13 июля - Седмица 6-я по Пятидесятнице. Собор славных и всехвальных 12-ти апостолов.

14 июля - Ангелины, с Днем Ангела!

15 июля - Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне.

16 июля - Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского и всея России, чудотворца.

при императоре Нероне и в одном городе — Риме. Там же, в Риме, почивают святые останки обоих — мощи. Посмертная судьба навсегда связала их, по-



лика, вторая по величине в Риме после собора Петра, была в 1823 году опустошена жестоким пожаром, сохранились лишь мозаики алтаря

Мощи первоверховных апостолов

чему и память отмечается вместе, 29 июня по старому летоисчислению, накануне общего дня в честь всех двенадцати апостолов.

Св. мощи (от «мощный», «мочь») — это останки православных праведников. Начало почитания их тоже восходит еще к первохристианам. Смысл его заключается в учении Священного Писания об участии христианских тел, как храмов Духа Святого, вместе с душами в бессмертии.

Перед кончиною и Петр, и Павел содержались в одной темнице — Мамертинской тюрьме. Однако увели их оттуда в разные стороны; пройдя мимо строящегося Колизея, они разлучились у ворот, ныне называемых Павловыми: Павел как римский гражданин был обезглавлен за пределами города, а Петра повлекли на Яникулийский холм. Апостол Петр, согласно собственной просьбе, был распят там вниз головой, потому что считал себя не достойным образа казни Божественного Учителя. Доныне на месте Петрова распятия находится небольшой храм, мало знакомый туристам, — сюда приходят почти что одни лишь паломники.

Павла казнили по дороге в городок Остию, в урочище под названием «Здоровые воды». По древним сказаниям, в первых трех местах, где скатившаяся голова ударилась о землю, забило три целебных источника. Сейчас над ними поставлены три храма, и вокруг них находится монастырь иноков-молчальников (траппистов).

Погребенные поотдельности, мощи апостолов впоследствии вновь соединились, будучи перенесены в пору гонений при императоре Валериане в загородные катакомбы Севастиана. Повелением равноапостольного царя Константина, узаконившего христианство, их возвратили обратно. Поставленные там храмы-базилики были освящены в один день — 18 ноября св. папой Сильвестром.

В течение веков церковь со святыми останками апостола Петра неоднократно перестраивалась, пока над ними не был наконец возведен в XVI-XVII веках самый большой в мире собор. В середине нашего века в нем про-

и само надгробие, но впоследствии ее восстановили. Малахитовые алтари боковых приделов - дар Николая II. Сами же мощи пребывают скрытыми «под спудом» (в земле).

Святитель Иоанн Златоуст говорил: «Подобно великому и могучему телу, Рим имеет два светлые ока — тела этих святых апостолов... Поэтому я и удивляюсь Риму — не множеству золота, не колоннам, не прочим украшениям — но этим столпам Церкви!» Песнопения праздника восхваляют первоверховных апостолов, то, что они просветили весь мир своими учениями и привели ко Христу все стороны света. Их цельбоносные останки — великая святыня неразделенного христианства.

Петр Паламарчук

Избрание апостолов

И выбрал Он из множества людей,
Ему внимать пришедших отовсюду,
Немногих лишь, и в этот сонм мужей
Включил Петра и допустил Иуду.
И вслед Он им сказал: «Идите звать на пир
Свободы, и любви, и правды темный мир».
Но подвиг тот избранников смутил.
Они рекли: «Учитель, мы готовы;
Но кто нам даст и крепости, и сил
Воздвигнуть мир, снять с падшего оковы
И зло сразить в его опорах вековых?
Кто нас послушает, безвестных и простых?»
И молвил Бог: «Вас правда поведет,
Дух Бога сил, во истине живущий.
И голос ваш над миром не пройдет
Вотще, как глас, в пустыне вопиющий.
Один вам Мой завет: прощенье и любовь...
И правда ваших дел - в опору правды слов.
Падете вы, но истины завет
Осилит все гоненья и напасти,
И душу умирит, и разуму даст свет,
И в мире нет могущества и власти,
Которые могли б сдержать, остановить,
Чему пришла пора, приспело быть»....

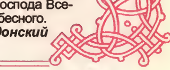
(Православный календарь)



Кто кому раб

Раб собственно есть того господина раб, которому работает... ибо кому работает и угождает раб, того раб и есть... Кто работает греху и страстям, тот Богу работать не может, следственно, и рабом Его не может быть. О сем Христос свидетельствует: «Никто не может, служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить» (Мф. 6, 24)... Таким и молиться Богу невозможно... Что же учинить должно, чтобы от тяжкой работы сей избавиться и Богу живому работать и Имя Его невозбранно призывать могли? Ответ: Должно оставить прихоти свои и обратиться ко Христу верой, и молить Его, чтобы Он освободил их от тяжкой работы той, Который один так порабощенных и плененных освобождает, по свидетельству Его: «если Сын вас освободит, истинно свободны будете» (Ин. 8, 36)... Тогда Бог будет их Богом, Господь, Царь и Отец их; и они будут люди Божии, рабы Господа Всевышнего и сыны Отца Небесного.

Свт. Тихон Задонский



Святитель Филипп, митрополит Московский

Святитель, подвижник, мученик, митрополит Филипп (Колычев) как исторический деятель принадлежит своей эпохе, но красотой своего духовного облика, подвигом своей жизни он возвышается над нею, свидетельствуя о Вечной России - Святой Руси. В истории России святитель Филипп связан своей жизнью и смертью с царём Иваном Грозным.

В Москве, неподалёку от станции метро «Проспект Мира», стоит храм святого Филиппа, митрополита Московского, построенный знаменитым М.Ф. Казаковым на месте деревянного, появившегося здесь столетием ранее. 3 июня 1652 года столица торжественно встретила здесь святые мощи митрополита Московского Филиппа. Мощи Святителя проделали долгий путь - с Соловецких островов. Митрополит возвращался в первопрестольную, из которой он был изгнан в 1568 году.

Святой Филипп, митрополит Московский и всея России чудотворец, про-

вторым основателем Соловецкой обители. Слава о Соловецком игумене достигла Москвы. Царь Иван Васильевич всячески подчёркивал своё расположение к нему, жаловал монастырь богатыми вкладами...

Но наряду с царскими дарами в обитель приходили вести о тяжёлой Ливонской войне, о появлении новой политической силы - опричнины. Главным государевым делом стала «борьба с боярской изменой». В измене царь подозревал всех. Повсюду ему виделась опасность для его власти и жизни. Опираясь на опричнину, царь развернул невиданные доселе гонения на боярство. Представители московской знати истреблялись нередко целыми семьями. Обычно вокруг князей и бояр погибало множество людей незнатных. Новый режим правления царь желал укрепить с помощью Церкви и в поисках союзника многим иерархам предпочёл известного ему с давних пор Соловецкого игумена Филиппа. Царь предложил ему в 1566 году занять освободившийся митрополичий престол.

Царь Иван IV, известный в истории как Иван Грозный, получил свыше великие дарования на исполнение священного царского служения, и начальный период его правления был ознаменован большими успехами: всемерно укреплялось государство, были проведены важные военные и административные реформы. Взятие Казани и утверждение московской власти в Поволжье и на Северном Кавказе открыли для России «окно в Азию». Но последовавшая затем попытка «прорубить окно в Европу» путём войны в Прибалтике оказалась неудачной. В условиях этой тяжёлой, затяжной войны враждебность царя к боярству усиливалась и, наконец, приняв форму открытой ненави-

избавиться от непокорного митрополита. Решено было судить его как «клятвопреступника». «Преступление» состояло в том, что митрополит посмел осуждать царёв «домовый обиход», обличая перед народом творившееся беззаконие. На Соловки отправились доверенные люди государя с тайным предписанием найти для суда свидетельство виновности святителя. При помощи подкупов и запугиваний посланные собрали лжесвидетельства и представили их на московскую комиссию. Состав этого судилища был заранее подобран: в назначенный день перед судьями предстали враждебно настроенные к митрополиту иерархи и клеветники из соловецкой братии. Как обычно, карьеризм и трусость сработали безотказно. Святитель Филипп был осуждён и низложен.

Царь Иван Васильевич выход своей ненависти обычно находил в изощрённых издевательствах. Незадолго до суда он велел казнить сродников владыки - его троюродного брата Михаила Колычева с сыновьями. Голову казнённого он послал святителю. Тот молча облобызал главу и вернул её опричнику. После вынесения святителю приговора о пожизненном заточении в темнице царь решил увенчать расправу позорным спектаклем. Святителю было велено совершать в день Архистратига Михаила Богослужение в Успенском соборе. Едва Богослужение началось, в храм ворвались опричники, зачитали приговор суда, сорвали с митрополита облачения, бросили его в сани и отвезли в Богоявленский монастырь. После издевательств в монастырских тюрьмах Москвы святитель был отправлен в заточение в Тверской Отрочь монастырь.

В конце 1569 года опричное войско во главе с царём шло из Москвы на расправу с «мятежным» Новгородом. На подходе к Твери царь послал своего любимца Малюту Скуратова в монастырь, где томился святитель, испросить

«Христос, предсказавший Петру страдания, сказал и Павлу, что подобает ему пострадать за Имя Его» (Деян. 9, 16). Господу угодно было, чтобы оба верховные апостолы, одну веру проповедовавшие... через свои страдания - один пригвожденный ко кресту, другой обезглавленный - были истинными свидетелями Того, Кто пострадал, был погребен и Воскрес... И вот что говорит им Сам Господь чрез пророка: «Пойдите вокруг Сиона и обойдите его» (Пс. 47, 13), то есть: сохраните, укрепите, оградите своими молитвами, и тогда, если Я в гневе захочу потрясти вселенную, то, видя ваш нетленный гроб и язвы, которые вы за Меня добровольно приняли, Я побежду гнев благоутробием и заранее приму ваше ходатайство за нее. Ведь когда Я вижу священство и царство плачущее, Я тотчас преклоняюсь к жалости и состраданию, тотчас вспоминаю эти Свои слова: «Я буду охранять город сей, чтобы спасти его ради Себя и Давида, раба Моего» (4 Цар. 19, 34).

Свт. Иоанн Златоуст

Сказал Господь: идите за Мной, — и всё тотчас изменилось к лучшему. Двенадцать борцов было избрано и из них никто не остался неувенчанным. Одна и та же благодать содействовала всем им и делала славною победу каждого из них. Только нечестивый Иуда сорвался с этого якоря, целованием указав волкам Ангела и за тридцать сребреников предав Господа, Кровь Которого искупила мир. Вы же, — о блаженная и славная дружина апостольская, — по благодати были всем вся; не тростью, но словом вы мудро уловили стада людей. Вы — непоколебимые столпы правой веры, скала Церкви, скипетры Царства, неусыпные предстоятели... паствы, безмездные врачеватели недугующего человечества и сострадательные поручители нашего покаяния пред Богом. Вы — как одушевленные наковальни: подвергаясь ударам, вы вразумляете самих поражающих вас.

торой он был изгнан в 1568 году.

Святой Филипп, митрополит Московский и всея России чудотворец, происходил из старинного боярского рода Колычевых. Он родился в Москве 11 февраля 1507 года и был в Крещении наречён Феодором. Знатность и богатство родителей, любовь к нему малолетнего великого князя - всё обещало ему блестящую карьеру при дворе, но Феодор смолоду стремился к духовному подвигу.

Когда ему было около тридцати лет, он покинул Москву. Нищим одиноким странником Феодор шёл на Север. На берегу Онежского озера ему пришлось задержаться надолго. Нужда заставила его наняться к местному крестьянину в пастухи. Боярский сын учился смирению. Наконец он пришёл в Соловецкую обитель на Белом море. Прошло лишь столетие со времени основания Обители, но она уже была центром Православия на Поморском Севере.

Инок Филипп (это имя он принял в постриге) скрывал свою принадлежность к знатному роду, безропотно сносил насмешки и унижения, отдавал все силы молитве, посту и трудам. Всем существом своим он стремился к аскетическому подвигу. Но Господь судил ему иную судьбу, иную славу...

Пришло время, когда старый игумен сделал монаха Филиппа своим преемником. Игуменства Филипп не желал, но приступил к исполнению нового для себя служения, как и к прежним своим послушаниям, со смирением и полной отдачей сил. Под началом игумена Филиппа в монастыре развернулась огромная хозяйственная деятельность, развитие промыслов и торговли сделало его крупнейшим экономическим центром на Русском Севере. Было начато грандиозное каменное строительство. Поражающий сегодня воображение архитектурный ансамбль Соловков - памятник игуменства Филиппа, продолжавшегося восемнадцать лет. Уже в те годы его стали называть

ях этой тяжёлой, затяжной войны враждебность царя к боярству усиливалась и, наконец, приняв форму открытой ненависти, воплотилась в опричнине.

Создав для «искоренения измены» преданное ему войско, Иван Грозный желал видеть в нём не воинов, а «верных псов». Царь охотно принимал в ряды опричнины татар и кавказцев, легко находил с ними общий язык. Между тем он кощунственно присвоил опричнине форму иноческого братства.

Но всё же православный государь был и оставался для русского народа помазанником Божиим, народ молился за него и верил, что «переможет» с Божьей помощью опричнину, как некогда Орду. Но на этой духовной высоте Россия удержалась благодаря Церкви.

Призванный царём на митрополичий престол, святитель Филипп соглашался принять его предложение лишь при условии уничтожения опричнины. Царь по обыкновению «впал в гнев», но всё-таки, пообещав святителю найти приемлемое решение, склонил его принять митрополичий сан.

В течение года казней почти не было. Но вскоре кровавые расправы возобновились с прежним размахом. Митрополит писал царю, пытался с ним встретиться, - всё было тщетно. И тогда в одно из воскресений Великого Поста в Успенском соборе Московского Кремля святитель обратился к царю с речью, в которой прилюдно обвинил его в подчинении священного служения православного монарха низменным земным страстям. Последовала гневная отповедь царя: «Что тебе, чернец, до наших царских дел?» В одной уже этой фразе обнаруживается отношение Ивана Грозного к Церкви. При всем известной глубокой вере и набожности царя его неумение и нежелание принять увещевание первосвятителя было трагедией и для России, и для Церкви, и для него самого. На следующий же день царёвы опричники ворвались на двор митрополита, схватили всех его приближённых и забили их насмерть.

Первосвятитель вновь умоляет царя об упразднении опричнины. Но царь не внемлет. Наконец, Иван Грозный решает

подходе к Твери царь послал своего любимца Малюту Скуратова в монастырь, где томился святитель, испросить благословения на погубление Новгорода. Не получив благословения, палач задушил святителя, и в тот же день тело мученика было предано земле.

В 1591 году, в царствование благочестивого Феодора Иоанновича, по просьбе братии Соловецкого монастыря мощи священномученика были перенесены в Соловецкий монастырь. В 1648 году митрополит Филипп был причислен к лику святых, а в 1652 году митрополит Новгородский Никон, будущий Патриарх, привёз мощи святителя Филиппа в Москву. При въезде в столицу святые мощи встретил царь Алексей Михайлович и смиренно просил святого отпустить вину своего «прадеда», царя Ивана Васильевича. Так совершилось примирение Святителя с Царём.

Владимир Сергеевич Жилкин

Советы прп. Амвросия Оптинского

Матери, скорбевшей о болезни дочери, прп.Амвросий писал: «Слышу, что вы скорбите паче меры, видя страдания болящей. Действительно, по-человечески нельзя не скорбеть матери, видя дочь свою малютку в таких страданиях и страждущую день и ночь. Несмотря на это, вы должны помнить, что вы христианка, верующая в будущее блаженное воздаяние... Не должно забывать настоящего времени, в которое и малые дети получают душевное повреждение от того, что видят и слышат, и потому требуется очищение, которое без страданий не бывает. Положим, что и не было никакого душевного повреждения. Но все-таки должны знать, что райское блаженство никому не дается без страданий. Как ни любите вы свою дочь, но знайте, что более вас ее любит всеблагий Бог, о чем и в Писании сказано: «Аще и жена забудет исчадие свое. Аз же не забуду тебе».

тельные поручители нашего покаяния пред Богом. Вы — как одушевленные наковальни: подвергаясь ударам, вы вразумляете самих поражающих вас.

Свт. Иоанн Златоуст

Вопрос-Ответ

- «Закон Божий» - неканоническая книга, ее написал не пророк и не Бог. На каком основании Церковь живет по этому документу, например заставляет людей молиться Богу стоя, даже старeньких бабушек? Мы им место в автобусе уступаем, а вы их заставляете часами стоять на своих Богослужениях. Почему в католичестве бабушки сидят на лавочках и поют песни, а вы издеваетесь над русским народом?

Олег, рабочий, Брянск

Уважаемый Олег, очень хорошо, что Вы постепенно начинаете знакомиться с литературой, повествующей о христианстве, и показываете осведомленность в том, что, конечно, известно любому православному человеку: «Закон Божий» есть не книга Священное Писание, а некий учебник по основам православного вероучения, касающийся в том числе вопросов богослужебной практики и нашего поведения в храме. Равно радуюсь о том, что Вы являете добрый пример заботы о престарелых людях, всякий раз уступая им место в автобусе и тем самым исполняя заповедь Божию о почитании родителей и старших и — шире — заповедь о любви к ближнему. Что же касается современной и многовековой практики Русской Православной Церкви, согласно которой большинство верующих присутствуют на Богослужении стоя, я советовал бы Вам попробовать убедить хотя бы одну из тех бабушек, о здоровье которых как представительниц русского народа Вы проявляете такую понятную всем нам сердечную обеспокоенность, в том, что в храме нужно поставить скамейки и что им спасительнее во время церковной службы сидеть, и послушать, что в ответ скажут Вам те самые бабушки.



(Начало в № 25)

ВИТАМИНЫ НА ГРЯДКЕ

Свекла обыкновенная

Свекла — двулетнее растение из семейства маревые, дальняя родственница лебеды огородной. Свекла известна на Руси давно. Этот овощ пришел к нам из Греции и от греческого «сфекели» получил свое привычное нам название. Ее выращивали повсеместно, и даже на северном острове Валаам. Использовали в пищу не только корнеплоды, но и богатую витаминами ботву. В ботве свеклы больше витамина С и фолиевой кислоты, чем в корнеплодах.

Свекла обладает многими целебными свойствами. Она содержит много легкоусвояемых сахаров, богата пектиновыми веществами, выводящими из организма вредные шлаки. Пектиновых веществ в корнеплодах свеклы больше, чем в моркови и яблоках. Они играют большую роль и в подавлении гнилостных кишечных бактерий.

Свекла богата солями фосфора, калия, марганца, железа, магния, кобальта, имеющих важное значение для синтеза гемоглобина крови.

Листья и черешки сельдерея богаты солями калия, магния, железа, содержат пектиновые вещества, эфирные масла, фитонциды, каротин, витамины С, BI, B2, PP, фолиевую кислоту. Наличие железа и фолиевой кислоты свидетельствует о его важной роли в процессах кроветворения, а высокое содержание калия и магния объясняет благотворное влияние сельдерея на сердечно-сосудистую и нервную систему.

Давно известно омолаживающее действие сельдерея. Постоянное употребление его в пищу повышает жизненный тонус, помогает избавиться от ожирения и неврозов, что особенно важно для пожилых людей. В народной медицине он широко применяется как мочегонное и возбуждающее средство (корни и семена). Для усиления аппетита, улучшения пищеварения и от запоров издавна используется настой свежих листьев сельдерея (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день). Кашицей из листьев лечат гнойные раны и язвы.

Тыква

Тыква — однолетнее растение семейства тыквенные, выращивается повсеместно, является ценным диетическим продуктом. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата пектиновыми веществами, сахарами и каротином (провитамин А). В плодах тыквы с оранжевой мякотью содержится больше каротина, чем в моркови. Из минеральных веществ в тыкве особенно много калия, поэтому она оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, снимает отеки сердечного происхождения. Есть в плодах тыквы и витамины С, BI, B2, B3, Е, но в небольшом количестве.

Ценной особенностью тыквы является гармоничное сочетание минеральных веществ и витаминов, поэтому она легко усваивается организмом и улучшает усвоение других, например мясных, продуктов. При тревожном сне и бессоннице рекомендуется пить на ночь тыквен-

ка и кишечника у младенцев.

В народной медицине настой семян укропа применяют при нервозности и тревожном сне (1 стакан на ночь). Для приготовления настоя 2 чайные ложки семян заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 10-15 минут.

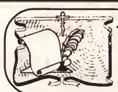
Семена и цветущие зонтики укропа широко используют и в зимних заготовках — при солке грибов, огурцов, квашении капусты. Зелень укропа сушат или засаливают, используя зимой для улучшения вкуса блюд.

Фасоль овощная

Фасоль — однолетнее растение семейства бобовые, отличается теплолюбивостью, в северных областях выращивается мало. Однако в последние годы все большее распространение получает кустовая, так называемая «спаржевая», фасоль с длинными плодами. Различают «желтостручные» и «зеленостручные» сорта. Эта разновидность фасоли отличается большей холодоустойчивостью и скороспелостью. Она нормально вызревает в условиях северо-запада. В пищу используют недозрелые бобы, обладающие высокими диетическими свойствами. Они легко усваиваются, содержат много ценных веществ, витамины группы В, витамин С, аминокислоты, соли калия и фосфора в большом количестве. По содержанию меди, цинка и бора превосходит многие овощи.

Ценным лекарственным сырьем служат высушенные створки бобов фасоли. Они содержат инсулиноподобные вещества, обладающие сахароснижающим действием, поэтому рекомендуются при лечении диабета.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки измельченных стручков (бобов) заливают 3 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в



Творчество наших читателей

Два путника

Два путника шагали по тропинке:
Больное Тело с грешною Душой,
Созданья одного две половинки,
А мир был жестокий и большой.
От недугов постанывало Тело,
Вздыхала горько грешная Душа.
И оба вспоминали то и дело,
Что жизнь могла быть все же хороша.
Шагали вместе с самого начала,
От самого рожденья шли вдвоем.
И часто Тело спутницу ругало:
«Куда с твоими мыслями дойдем?»
Душа тянула ввысь, поближе к Богу,
А Тело упиралось и не шло.
Ему хотелось гладкую дорогу,
Чтоб все вокруг плясало и цвело.
Любило Тело вкусные обеды,
Любило веселиться, спорить, петь,
Знать не хотело пятницы и среды,
Чтоб от поста ему не умереть.
А Душу свою Тело не любило:
Она его стыдила всякий раз,
То помолиться Господу забыло,
То не туда свой устремляло глаз.
Строптивым было Тело молодое
И непослушным собственной Душе,
Ворчало ей: «Да что это такое,
Уморишь меня с голоду уже.
Твои посты я просто ненавижу,
Меня отправить хочешь на погост.
Ты от работы мне добудешь грыжу».
Душе же был, конечно, дорог пост.
Такие вот различные сужденья
Свои имели Тело и Душа
Единственного Божьего творенья,
Шли, спотыкаясь, падая, греша.
Как часто обличать Душа хотела,
Хотелось ей и плакать, и кричать,
Что Тело слишком много спало, ело,
Что на лице гордыня, как печать.

Свекла богата солями фосфора, калия, марганца, железа, магния, кобальта, имеющих важное значение для синтеза гемоглобина крови.

В корнеплодах свеклы обнаружены вещества бетаин и бетанин, способствующие укреплению капиллярных сосудов крови, снижению кровяного давления и уменьшению содержания холестерина в крови. Свекла — богатый источник йода, дефицит которого постоянно ощущают жители северных областей. Поэтому она очень полезна всем, и особенно пожилым людям.

Большое количество клетчатки в корнеплодах свеклы делает ее эффективным средством при запорах и ожирении. Столовую свеклу издавна используют в народной медицине. При малокровии очень полезен сок свеклы, моркови и редьки в равном соотношении. От запоров рекомендуется съедать по 100-150 г. вареной свеклы натощак. При гипертонии рекомендуется пить сырой свекольный сок с медом по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Врачи считают свеклу очень ценным лечебно-диетическим продуктом и рекомендуют включать ее в рацион питания в течение всего года.

Сельдерей пахучий

Сельдерей — двулетнее растение семейства сельдерейные (зонтичные). Этот род дал название всему семейству. Как дикорастущее растение встречается на отмелях и побережье Средиземного моря. О целебных свойствах его знали еще древние римляне. Тогда же это растение было введено в культуру.

В настоящее время известны три разновидности сельдерея: корневой, черешковый и листовой. Корневой сельдерей, под названием «белые коренья», широко используется в кулинарии как ароматная приправа. Целебными свойствами в большей степени обладают черешковый и листовой сельдерей. Они содержат в 4 раза больше витамина С, а каротина в 50 раз больше, чем корневой сельдерей.

ко усваивается организмом и улучшает усвоение других, например мясных, продуктов. При тревожном сне и бессоннице рекомендуется пить на ночь тыквенный сок или отвар.

Тыква широко используется в детском лечебном питании. Консервы из тыквы с яблоками всегда пользовались большим спросом для этих целей. Благодаря низкой калорийности тыква очень эффективна при ожирении и нарушении функции желчного пузыря. В народной медицине ее используют при запорах, употребляя в таком случае в сыром виде.

Семена тыквы — эффективное средство для изгнания глистов. При этом кашицу из сырых семян разводят молоком и смешивают с медом или вареньем, принимают натощак. Семена тыквы содержат ценные, в том числе биологически активные, вещества и являются предметом экспорта за границу.

Укроп душистый

Укроп — однолетнее растение из семейства зонтичные (сельдерейные). С давних времен используется как пряное, овощное и лекарственное растение.

Зелень укропа содержит сложное эфирное масло, которое придает ему приятный запах и вкус. Ароматизируя пищу и улучшая ее вкус, укроп одновременно обогащает ее витаминами BI, B2, С, Р, РР, фолиевой кислотой, каротином.

Поскольку укроп используют преимущественно в свежем виде, его можно считать очень ценным источником фолиевой кислоты, необходимой для кроветворения.

Во врачебной практике особенно широко используются семена укропа. Фармацевтическая промышленность изготовляет из них препарат анетин — сухой экстракт, обладающий спазмолитическим действием. Он применяется при лечении хронической сердечной недостаточности и для профилактики приступов стенокардии.

Из семян укропа получают также укропное масло, используемое для приготовления укропной воды, широко применяемой для улучшения газообмена желуд-

заливают 3 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 3\4 стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар бобов фасоли эффективен и при отеках почечного и сердечного происхождения, поскольку они богаты солями калия.

Хрен обыкновенный

Хрен — многолетнее травянистое растение семейства капустные (крестоцветные). Встречается в диком виде на сырых лугах и по берегам рек, культивируется на огородах.

На 2-й — 3-й год жизни образует толстое белое корневище. Оно используется в пищу и служит лекарственным сырьем. В культуре хрен семян не дает, размножают его отрезками корневища, закапывая их в землю неглубоко и наклонно, так, чтобы ростовая почка была лишь немного присыпана землей.

В пищу используют корни и молодые листья хрена, добавляя их в супы и салаты, а также при консервировании. Корни хрена чрезвычайно богаты витамином С, который хорошо сохраняется в неочищенных корнях, но быстро разлагается в натертом хрене. Поэтому натертый хрен надо сразу же залить уксусом. В кислой среде витамин С сохраняется длительное время.

В соке корней хрена содержится вещество лизоциум, которое растворяет многие микробы, создавая таким образом антимикробный барьер в организме.

В народной медицине хрен используют для лечения цинги, улучшения аппетита, как мочегонное и отхаркивающее средство. Натертым хреном иногда заменяют горчичники. Свежие листья прикладывают к больным местам при радикулите и невралгии.

Хрен — сильнодействующее средство, поэтому употреблять его в пищу следует в ограниченном количестве, а при гастритах, язве, болезнях печени и почек хрен употреблять нельзя.

(Продолжение следует)

Как часто обличать Душа хотела,
Хотелось ей и плакать, и кричать,
Что Тело слишком много спало, ело,
Что на лице гордыня, как печать,
Что Тело слишком любит многословье
И фильмы, где убийства, слезы, кровь,
И секс воспринимает за любовь.
Душа к порядку Тело призывала,
Как призывает мама малыша,
Бороться с его похотью устала,
Жить не хотело Тело не греша.
Вот так и жили эти половинки
Греховного людского естества,
Шагая рядом по одной тропинке,
Предпочитая разные средства.
Различий было в путниках так мало,
Что нелегко друг друга перенесть.
Объединяла общая дорога,
Душа для Тела – это жизнь и есть.
Но Тело будто и не понимало,
Что без Души фактически мертво,
И без конца оно ее ругало,
Никчемное как будто существо.
Душа его терпела и любила,
Пытаясь образумить всякий раз,
Она обиды личные забыла
И думала о Вечности сейчас.
Душа все чаще, чаще уступала,
И Тело, обнаглевшее вконец,
Впотьмах греховных в яму вдруг
упало
И Душу увлекло, как свой венец.
И в яме той, валяясь в нечистотах,
Принялось Тело Душу упрекать,
Что не жила о будущем в заботах
И требовало, помогла чтоб встать.
И бедная Душа, собрав все силы,
Которых не лишил еще Господь,
Воздела руки к Богу из могилы,
Моля Его за собственную плоть.
Господь услышал горькие моленья
И дал Душе раскаявшейся сил.
И вот Душа в короткое мгновенье
Отняла свое Тело у могил.
То Тело, пережившее тревогу,
Послушней стало собственной Душе.
И вот теперь идут
тихонько к Богу,
Хоть жить осталось
чуточку уже.

Л. Вилейто,
г. Житикара,
Костанайская обл.



ЮНЫМ ЧИТАТЕЛЯМ



Эта история похожа на сказку. Она удивительна и красива. Лишь сама героиня не удивилась ей, потому что все, что произошло, для нее естественно и нормально.

СЕРЕЖКИ ИЗ ЧИСТОГО ЗОЛОТА

Марии семь лет. Она ходит, вернее, бегает в первый класс. Почему бегает? Не знаю. Наверное, потому, что ходить ей просто не под силу. Ноги несут сами, худенькие, ловкие, проворные ножки, они едва задевают землю, по касательной, почти пунктиром, вперед, вперед... Мария черноглаза и остроглаза, буравчики-угольки с любопытством смотрят на Божий мир, радуясь ярким краскам земного бытия и печалясь от красок невыразительных. Мария живет в православной семье, у нее три старшие сестры и ни одной младшей. Домашние любят ее, но не балуют. Мария и сама понимает, что баловство до добра не доведет, и усвоила с пеленок, что довольствоваться надо малым. Она и довольствовалась, пока не наступил тот незабываемый день.

Бывают же такие дни. Все ладится, даже через лужи прыгает легко и грациозно, вот сейчас как разбегусь... И встала. Черные глазки-буравчики засветились восторгом. Навстречу Марии шла красавица. Ее пепельные волосы струились по плечам, походка легка и независима, в глазах великодушное снисхождение ко всем человеческим слабостям вместе взятым. А в ушах сережки! Умопомрачение, а не сережки: мерцающие, вздрагивающие на солнце огоньки. Марии даже почудилось, что они звенят. Как весенние капельки: звяк, звяк... Сердце девочки забилось под синей, на синтепоне, курточкой громче, чем это звяк, звяк... Померкло солнце...

- Я хочу сережки, - всхлипывала она вечером, уткнувшись в мамины колени, - маленькие, из чистого золота. Но вы мне их никогда не купите... - И заре-

ушах. Дзинь - повернулась направо, дзинь - повернулась налево.

Решение пришло неожиданно. Она поняла, что ей никогда не разжалобить стойких в жестком упорстве домашних. Надо идти другим путем. И путь был ею определен.

Воскресный день выдался серый, тяжелый, слякотный. Бегом, не оглядываясь, к электричке. Ей в Сергиев Посад. В Лавру. К преподобному Сергию.

Огромная очередь в Троицкий собор к раке с мощами Преподобного. Встала в хвосте, маленькая, черноглазая девочка-тростиночка с самыми серьезными намерениями. Она будет просить Преподобного о сережках. Говорят, он великий молитвенник, всех слышит, всех утешает. А она православная, крещеная, мама водит ее в храм, причащает, она даже поститься пробует. Неужели она, православная христианка Мария, не имеет права попросить Преподобного о помощи?

Упала на колени пожилая женщина со слезами и отчаянием - помоги! Мария на минуту усомнилась в своем решении. У людей беда, они просят в беде помочь, а я - сережки... У Преподобного и времени не останется на меня, вон народу-то сколько, и все просят о серьезном. Но как только поднялась на ступеньку перед ракой, так и забыла обо всем. Кроме сережек. Подкосила детские коленочки чистая искренняя молитва. Глаза были сухи, но сердце трепетно.

На другой день поехала в Лавру опять. Прямо после школы, не заходя домой. Народу было меньше, и она быстро ока-

добному Сергию, если со всей России едут к нему по поводу зачетов, экзаменов, контрольных?

И был вечер, тихий и теплый. Солнечный день успел согреть землю, и она отдавала теперь накопленное ласковым сумеркам, вовремя подоспевшим на смену. Мама вошла в дом таинственная, молчаливая и красивая.

- Дай руку, - попросила негромко.

Маленькая уютная коробочка легла в Мариину ладошку. А в ней...

- Сережки... Мама, сережки! Ты купила? Дорогие? Но мне не надо ничего, ботинки на зиму...

- Нет, дочка, это не мой подарок. Это тебе преподобный Сергий подарил.

Ночью, когда потрясенная Мария, бережно запрятав под подушку заветный коробок, спала, притихшие домашние слушали историю...

Мама торопилась в сторону электрички, и ее догнала знакомая жена священника, матушка Наталья. Не виделись давно: как и что, как дом, как дети?

Ой, и не спрашивай. Дома у нас военная обстановка, Мария такое вытворяет. Увидела у кого-то сережки на улице и - хочу такие, и все. Золотые, не какие-нибудь. И уговаривали, и наказывали, ничего не помогает. Так она что придумала? Стала ездить в Лавру и молиться у раки преподобного Сергия, чтобы он ей сережки подарил!

Знакомая от изумления остановилась.

- Сережки? Преподобному молилась?

Чудеса...

Петро-Павловскому храму с. Узунколь Костанайской обл. Возлюбленные во Христе о. настоятель, церковный совет, прихожане и благодетели!

Сердечно поздравляем всех с престольным праздником! Желаем доброго здравия и помощи Божией во всех ваших трудах.

Канцелярия Епархии, духовенство и редакция газеты «Благовест»

Настоятелю храма Христа Спасителя г. Уральска митрофорному протоиерею Анатолию.

Всечестный отец Анатолий!

Сердечно поздравляем Вас с Днем Ангела! Пусть не оставляет Вас мир, любовь и помощь Божия.

Канцелярия Епархии, духовенство и редакция газеты «Благовест»

Настоятелю храма Рождества Иоанна Крестителя п. Запорожье Акмолинской обл. игумену Сергию.

Всечестный отец Сергий!

Сердечно поздравляем Вас с Днем Ангела! Примите наш поздравления с пожеланием духовного здравия и многолетия

Сердечно поздравляем Вас с Днем Ангела! Примите наши поздравления с пожеланием духовного здравия и многолетия.
Канцелярия Епархии, духовенство и редакция газеты «Благовест»

- Я хочу сережки, - всхлипывала она вечером, уткнувшись в мамины колени, - маленькие, из чистого золота. Но вы мне их никогда не купите... - И заревела, горько размазывая слезы по несчастному лицу.

- Ты знаешь, это очень дорогая вещь и нам не под силу. А увидишь на ком-то норковое манто, тоже захочешь? - вразумляла мама. - Так не годится, мы люди православные, нам роскошество не на пользу. Вот вырастешь, выучишься, пойдешь на работу...

- Сто лет пройдет. А я сейчас хочу! Ничего мне не покупайте, ни ботинки на зиму, ни свитер, но купите сережки...

В голосе мамы зазвучали стальные нотки:

- Прекрати капризы. Ишь моду взяла требовать.

Затосковала, запечалилась девочка-попрыгушка. И надо было ей встретиться с красавицей-искусительницей? И вот ведь что интересно: жестокий мамин приговор «никаких сережек ты не получишь» еще больше распалил ее сердечко. Ей хотелось говорить только про сережки. Она вставала перед зеркалом и представляла себя, счастливую, улыбающуюся, с сережками в сердце трепетно.

На другой день поехала в Лавру опять. Прямо после школы, не заходя домой. Народу было меньше, и она быстро оказалась перед святой ракой. Опять просила упорно и настырно. Третий раз неудача. Марию в Лавре обнаружила подруга старшей сестры.

- Ты одна? А дома знают?

Ну, конечно же, доложила: «А знаете, ваша Маша...» Мария получила за самоволие сполна. Она упорно молчала, когда домашние допытывались, зачем она ездила в Лавру. Наконец сердце дрогнуло и она крикнула:

- Да сережки я у Преподобного просила! Вы же мне не покупаете. Сережки!

Начались долгие педагогические беседы. Мама сказала, что у Преподобного надо просить усердия в учебе, он помогает тем, кто слаб в науках. А ты, Маша, разве тебе не о чем попросить его? Разве у тебя все в порядке с математикой, например?

И опять Мария загрустила. Мамина правда устыдила ее, разве до сережек препо-

Знакомая от изумления остановилась.

- Сережки? Преподобному молилась? Чудеса...

Как-то притихла знакомая, проводила маму до электрички, и когда та уже вошла в тамбур и хотела махнуть ей рукой, вдруг быстро сняла с себя сережки:

- Возьми! Это Машке.

Дверь закрылась, и растерявшаяся мама осталась стоять в тамбуре с сережками в руках. Корила себя всю дорогу за свой бестактный рассказ. Поехала на следующий день отдавать. А та не берет: это ей не от меня, от преподобного Сергия.

Муж Натальи - дьякон одного из подмосковных храмов. Прошло уже много времени, а его все никак не рукополагали в священники. А им бы уже на свой приход ехать, жизнь налаживать. И пошла Наталья просить о помощи преподобного Сергия. Тоже, как и Мария, выстояла большую очередь, тоже преклонила колени пред святой ракой. Помоги, угодниче Христов! И вдруг в молитвенном усердии пообещала:

- Я тебе сережки свои золотые пожертвую, помоги...

Вскоре мужа рукоположили. Стал он настоятелем огромного собора. Пришло время отдавать обещанное. Пришла в Лавру, ходит в растерянности: куда ей с этими сережками? На раке оставить нельзя, не положено, передать кому-то, но кому? Ходила, ходила, да так и не придумала, как отблагодарить преподобного Сергия золотыми своими сережками. Вышла из Лавры, тут и повстречалась с мамой Марии.

«Мария наша в Лавру ездит, чтобы Преподобный ей сережки подарил...» Сняла с себя золотые капельки-огоньки. По благословению Преподобного. И нарушить то благословение Наталья не может.

Вот только уши у Марии не проколоты. И разрешить носить сережки в школу ее мама опасается. Оно и правда, рискованно. Пока раздумывали, как лучше поступить, позвонил иерей Максим, тот самый, чья матушка Наталья молилась Преподобному и пообещала пожертвовать дорогой подарок:

- Слушай, Мария, тут такое дело, - сказал серьезно. - Собор наш надо восстанавливать, работы непочатый край. Фрески требуют серьезной реставрации. Хочу тебя попросить помолиться, чтобы Господь дал нам силы для работы во славу Божию. И как только фрески восстановим, так сразу и благословляю тебя носить сережки. Согласна?

- Как благословите, отец Максим, - смиренно ответила раба Божия Мария.

Она очень хочет, чтобы это произошло поскорее. И каждый вечер встает на молитву перед иконой преподобного Сергия, кладет земные поклоны и просит, и надеется, и верит. А собор-то называется Троицкий. И в этом тоже рельефно просматривается чудный промысел Божий. Преподобный Сергий - служитель Святой Троицы от рождения своего до блаженной кончины. Его молитвами живут и крепнут все монастыри и храмы России. И этот не оставит он без своего духовного окормления, тем более что есть особая молитвенница за этот храм, маленькая девочка с красивым именем Мария. Черноглазая Дюймовочка, которой очень будут к лицу сережки из самого чистого на свете золота.

Н. Е. Сухина



Собственник: Уральская Православная епархия.
Под общей редакцией архиепископа Антония
Гл. редактор: архимандрит Анастасий (Остапчук)
Газета распространяется в городах: Уральск, Костанай, Актобе, Актау, Атырау.



Адрес редакции:
ул. Комсомольская, 69,
г. Уральск, 090000
Телефон: 50-91-13

- Еженедельная православная газета.
- Газета зарегистрирована Министерством информации и общественного согласия РК №455-Г от 29 октября 1998 г.
- Газета набрана и сверстана в редакции.
- Отпечатано в типографии «Полиграфсервис».
- Адрес: ул. Л. Толстого, 27/6, тел. 50-51-46
- Тираж 3000 экз. Заказ № 28.







